

తెలివి గా పెరుగుట - 11 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



సరైన మార్గాన్ని
ఎంచుకోవడం

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి
7: 13-14

ఇది మీ ఎంపిక

సులభమైన
మార్గాన్ని
ఎంచుకోవడం

కఠినమైన
మార్గాన్ని
ఎంచుకోవడం



వార్మ్-అప్

అడ్డం
వార్మ్-అప్

నాయకుణ్ణి
అనుసరించండి

జంక్యార్డ్ కుక్క



కదలిక

భాగస్వామి
రవుండుకొట్టుట

నెమ్మదిగా
రవుండుకొట్టుట

బరువుతో
రవుండుకొట్టుట



భాలెంజ్

సెకన్లు
పెంచడం

అవును
మరియు కాదు!

అవరోధ
మార్గము



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
అడ్డంకి కోర్సు
చేయండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
సన్నివేశాన్ని
గీయండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
ఊహించుకోండి



బ్లై

లైన్ లో
నడవండి

సమూహ కథ
చెప్పడం

బంతిని
కదిలించండి

మొదలు అవు

మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం లోపల
లేదా వెలుపల చురుకుగా ఉండటానికి మీ
కుటుంబానికి సహాయం చేయండి:

- ప్రతి ఒక్కరినీ పాల్గొననివండి - ఎవరైనా
మొదలు పెట్టవచ్చు!
- మీ కుటుంబం కోసం స్వీకరించండి
- ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి
- మిమ్మల్ని మీరు సవాలు చేసుకోండి
- నొప్పి ఉంటే వ్యాయామం చేయవద్దు

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను ఇతరులతో పంచుకోండి:

- ఒక ఫోటో లేదా వీడియోను సోషల్
మీడియాలో పోస్ట్ చేయండి మరియు
#familyfit లేదా
amilfamilyfitnessfaithfun తో ట్యాగ్
చేయండి
- మరొక కుటుంబంతో ఫ్యామిలీ.ఫిట్ చేయండి

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం.

ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన ఒప్పందం

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్‌సైట్‌లో పూర్తిగా
వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను

<https://family.fit/terms-and-conditions> కు అంగీకరిస్తున్నారు. మీరు
మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ వనరును ఉపయోగించడాన్ని
ఇవి నియంత్రిస్తాయి. దయచేసి మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే
వారందరూ ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారని
నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులతో లేదా ఈ
నిబంధనలు మరియు షరతుల యొక్క ఏదైనా భాగాన్ని అంగీకరించకపోతే,
మీరు ఈ వనరును ఉపయోగించకూడదు.



మిర్రర్ వార్క్-అప్

భాగస్వామితో నిలబడండి. ఒక వ్యక్తి అధిక మోకాలు నడపడం, స్కాప్లు, సూపర్మాన్, రౌండు తిరగడం వంటి చర్యలను నిర్ణయిస్తాడు. అవతలి వ్యక్తి అద్దంలా పనిచేస్తూ వారి చర్యలను అనుసరిస్తాడు.

60 సెకన్ల తర్వాత పాత్రలను మార్చుకోండి.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఈ రోజు మీరు ఇప్పటికే చేసిన కొన్ని ఎంపికలు ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ప్రతి రోజు చేసే ఎంపికలపై ప్రధాన ప్రభావాలు ఏమిటి?

భాగస్వామి రవుండుకొట్టుట



హిప్స్ మీద చేతులతో నేరుగా నిలబడండి.
మీ ముందు మోకాలి 90 డిగ్రీల వద్ద
వంగిపోయే వరకు ఒక కాలుతో ముందుకు
సాగండి మరియు మీ తుంటిని తగ్గించండి.
ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉన్న జతలలో రౌండ్లు
కొట్టుటను ప్రాక్టీస్ చేయండి. నెమ్మదిగా మరియు
జాగ్రత్తగా ప్రారంభించండి. 10 పునరావృత్తులు
నాలుగు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతి రౌండ్ మధ్య
విశ్రాంతి తీసుకోండి.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

కష్టపడండి : ఆరు రౌండ్లు చేయండి.



సెకన్లు పెంచడం

గడియారాన్ని కనుగొని, ఇచ్చిన
సమయానికి క్రింది కదలికలను చేయండి:

- 10 సెకన్లు - ప్లాంక్
- 20 సెకన్లు - అధిక మోకాళ్ళతో
నడుస్తుంది
- 30 సెకన్లు - స్కాప్ట్స్
- 40 సెకన్లు - ఎలుగుబంటి క్రాల్ గది
చుట్టూ చేయండి
- 50 సెకన్లు - సిట్-అప్స్
- 60 సెకన్లు - విశ్రాంతి

మూడు రౌండ్లు చేయండి. విశ్రాంతి
సమయంలో మీకు కృతజ్ఞతలు తెలిపే
కొన్ని విషయాలను పంచుకోండి.

కష్టపడండి : ఐదు రౌండ్లు చేయండి.



ఇది మీ ఎంపిక

బైబిల్ నుండి **మత్తయి 7: 13-14** చదవండి .

మీకు బైబిల్ అవసరమైతే,
<https://bible.com> కు వెళ్లండి లేదా మీ
 ఫోన్లో బైబిల్ యాప్ను డౌన్లోడ్
 చేసుకోండి.

దేవుడు పర్వతప్రాంతంలో ఉన్న ఈ జన
 సమూహానికి దేవుడు కోరుకున్న విధంగా ఎలా
 జీవించాలో చెబుతున్నాడు. ఇది జీవితం
 మార్చునది. ఇప్పుడు, ఆయన తన సందేశం
 చివరికి వచ్చేసరికి, వారిని ఈ జీవన
 విధానానికి నడిపించే ఒక మార్గాన్ని
 ఎన్నుకోవాలని ఆయన వారిని
 ఆహ్వానించాడు.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 7: 13-14 (NIV)

"ఇరుకు ద్వారమున ప్రవేశించుడి;
 నాశనమునకు పోవు ద్వారము వెడల్పును,

ఆ దారి విశాలమునైయున్నది, దాని
ద్వారా ప్రవేశించువారు
అనేకులు. జీవమునకు పోవు ద్వారము
ఇరుకును ఆ దారి సంకుచితమునై
యున్నది, దాని కనుగొనువారు కొందరే."

వస్తువులు లేదా ఫర్నిచర్ గది లేదా యార్డ్
చుట్టూ అడ్డంకులుగా ఉంచండి. ప్రతి వ్యక్తి
తమదైన రీతిలో గదిని దాటాలి.

ప్రతి వ్యక్తి వారు చేసిన మార్గంలో వెళ్ళడానికి
ఎందుకు ఎంచుకున్నారు?

ఎంపికలు చేయడానికి దేవుడు మనకు
'స్వేచ్ఛా సంకల్పం' ఎలా ఇచ్చాడనే
ఆలోచనను అన్వేషించండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: 'స్వేచ్ఛా
సంకల్పం' కోసం దేవునికి ధన్యవాదాలు
మనం ఎంపికలు చేసుకోవాలి మరియు
వాటిని తయారు చేయడంలో ఆయన
జ్ఞానాన్ని అడగాలి. ప్రతి వ్యక్తి ఇతరులు
ప్రార్థన కోసం వారు ఎదుర్కొంటున్న
ఎంపికకు పేరు పెట్టవచ్చు.



లైన్ లో నడవండి

నేలపై కొన్ని పంక్తులు చేయండి (సూటిగా, జిగ్జాగ్ లేదా కర్వి). బట్టలు, టేప్, సుద్ద లేదా రిబ్బన్ ఉపయోగించండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే మార్గంలో వెళ్ళాలి, ఇతరులు అనుసరిస్తారు (హోపింగ్, వెనుకకు మరియు మొదలైనవి). సంగీతాన్ని ప్రారంభించండి మరియు విభిన్న సవాళ్లను సెట్ చేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి.



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>



ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

ప్రతి ఒక్కరూ ఎంచుకున్న నాయకుడిని అనుసరిస్తున్నప్పుడు ఇల్లు లేదా యార్డ్ చుట్టూ ఒక చిన్న జాగ్ కోసం వెళ్ళండి. ప్రతి గది లేదా ప్రదేశానికి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించండి. నాయకుడు కదలికలను మార్చగలడు - వైపు దశలు, అధిక మోకాలు మరియు మొదలైనవి. నాయకులను స్వాప్ చేయండి.



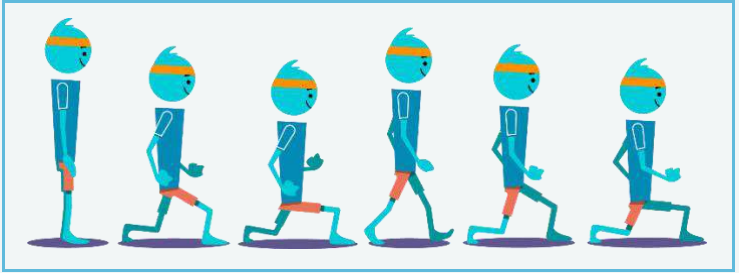
<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు 'సులభం' అని కనుగొన్న కొన్ని విషయాలను ఒకరికొకరు చెప్పండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: 'సులభమైన మార్గం' ఉత్తమ ఎంపిక కానప్పుడు చెప్పండి.

నెమ్మదిగా రవుండుకొట్టుట



నెమ్మదిగా రవుండుకొట్టుట అభ్యాసం చేయండి. శుంఘోపై దృష్టి పెట్టండి.

మీ వెనుక మోకాలి భూమిని తాకే వరకు మీ తుంటిని నెమ్మదిగా తగ్గించేటప్పుడు ఒక కాలుతో ముందుకు సాగండి మరియు ఐదుకు లెక్కించండి. త్వరగా నిలబడండి. మరొక కాలు కోసం రిపీట్ చేయండి. ఒక తాబేలు, కుందేలు కాదు!

ఒక కాలుకు ఐదు సార్లు చేయండి.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

సులభంగా వెళ్లండి : 30 సెకన్ల పాటు
భోజనం చేయండి. విశ్రాంతి మరియు
పునరావృతం.

కష్టపడండి : రవుండుకొట్టుటను
నెమ్మదిగా మరియు నియంత్రణను
చూపించు. 60 సెకన్లపాటు చేయండి.
విశ్రాంతి మరియు పునరావృతం.



అవును మరియు కాదు!

నాయకుడిని ఎన్నుకోండి మరియు కొంత సంగీతం ఉంచండి. నాయకుడు 'అవును' లేదా 'లేదు' అని చెప్పే వరకు నృత్యం చేయండి లేదా కదలిక చేయండి.

నాయకుడు 'అవును' అని చెప్పినప్పుడు అందరూ చతికిలబడతారు. డ్యాన్స్ కు తిరిగి వెళ్ళు. నాయకుడు 'లేదు' అని చెప్పినప్పుడు అందరూ బర్పి చేస్తారు.

నాయకుడు మాట్లాడే వరకు డ్యాన్స్ చేస్తూ ఉండండి.

నాయకుడిగా మలుపులు తీసుకోండి.



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ



సులభమైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవడం

మత్తయి 7: 13-14 చదవండి .

13 వ వచనము యొక్క రెండవ భాగాన్ని మళ్ళీ చదవండి. విశాలమైన రహదారిలో మరియు చాలా మంది వ్యక్తులలో సన్నివేశం యొక్క చిత్రాన్ని త్వరగా గీయడానికి కలిసి పనిచేయండి. ఈ ప్రజలందరూ ఈ ప్రత్యేకమైన రహదారిని ఎందుకు ఎంచుకున్నారో చర్చించండి.

మీరు 'గుంపుతో కలిసి వెళ్ళిన' సమయాన్ని పంచుకోండి ఎందుకంటే వేరే పని ఎంచుకోవడం కంటే సులభం.

దేవునికి చాట్ చేయండి: 'జనాన్ని అనుసరించండి' అని చుట్టుపక్కల వారి ఒత్తిడి కారణంగా మంచి ఎంపికలు చేయడానికి కష్టపడుతున్న కుటుంబ సభ్యుల కోసం ప్రార్థించండి.



సమూహ కథ చెప్పడం

వృత్తంలో కూర్చోండి. ఒక వ్యక్తి ఒక కథ చెప్పడం ప్రారంభిస్తాడు. ఒకటి లేదా రెండు వాక్యాల తరువాత, వారు "ఆపై ..." అని చెప్పి తదుపరి వ్యక్తికి వెళతారు. తదుపరి వ్యక్తి కథను తీసుకువెళతాడు. సర్కిల్ చుట్టూ కొనసాగండి.

వైవిధ్యం: సరదాగా జోడించడానికి కథలో చేర్చగల యాదృచ్ఛిక పదాలను నాయకుడు పిలుస్తారు.

A photograph of a baby sleeping peacefully in a wooden chair. The baby is wearing a white headband and is surrounded by a white teddy bear and a white blanket. The background is softly blurred, showing what appears to be a Christmas tree with lights. The entire image has a light blue tint.

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.

వివిధ వయసుల పిల్లలు
మరియు పెద్దలకు ప్రతి
రాత్రి వేర్వేరు గంటల
నిద్ర అవసరం. మీకు
కావాల్సినవి
తెలుసుకోండి!



జంక్యార్డ్ కుక్క

ఒక వ్యక్తి నేలమీద కాళ్ళు ముందు వైపుకు మరియు చేతులు వైపుకు వస్తాడు.

ఇతరులు చేయి, కాళ్ళు మరియు రెండవ చేయిపైకి దూకుతారు. ప్రతిఒక్కరూ రెండు రౌండ్లు దూకి స్థలాలను మారుస్తారు, కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ దూకడం జరుగుతుంది.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీకు 'కష్టమని' అనిపించే కొన్ని విషయాలు ఒకరికొకరు చెప్పండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: 'కఠినమైన మార్గం' ఉత్తమ ఎంపిక అయిన సమయాన్ని చెప్పండి.

బరువుతో రవుండుకొట్టుట



రవుండుకొట్టుటకి బరువు జోడించండి. పుస్తకంతో బ్యాక్ ప్యాక్ ధరించండి లేదా మీ చేతుల్లో వాటర్ బాటిల్స్ పట్టుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సరైన పరిమాణంలో బరువులు కనుగొనడానికి సృజనాత్మకంగా ఆలోచించండి. సరైన టెక్నిక్ ఉంచాలని గుర్తుంచుకోండి.

10 పునరావృతాల యొక్క రెండు సెట్లను పూర్తి చేయండి. సెట్ల మధ్య 30 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

సులభంగా వెళ్లండి : తేలికైన బరువులు ఎంచుకోండి.



అవరోధ మార్గము

అవరోధ మార్గమును ఏర్పాటు చేయండి. మీరు లోపల లేదా వెలుపల ఉన్న స్థలాన్ని ఉపయోగించండి (ఉదాహరణకు, చెట్టు లేదా కుర్చీకి పరుగెత్తండి, మార్గం లేదా రగ్గుపైకి దూకుతారు మరియు మొదలైనవి). సృజనాత్మకంగా ఉండు! వీలైనంత త్వరగా అడ్డంకి కోర్సు ద్వారా వెళ్ళడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సమయం ఇవ్వండి.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



కఠినమైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవడం

మత్తయి 7: 13-14 చదవండి .

14 వ వచనం మళ్ళీ చదవండి.

విశాలమైన రహదారిపై నిన్న ప్రజల
డ్రాయింగ్ చూడండి. ఇప్పుడు మీ కళ్ళు

మూసుకుని, యేసు ఇరుకైన రహదారి
ప్రవేశద్వారం వద్ద నిలబడి ప్రజలను
తనతో రావాలని పిలుస్తున్నట్లు

ఊహించుకోండి. ఆయనను

అనుసరించడానికి మీరే ఎంచుకోండి.

మనం 'జీవితాన్ని' ఎన్నుకోవాలని యేసు
కోరుకుంటాడు మరియు మనతో అన్ని
విధాలా ఉంటానని వాగ్దానం చేశాడు.

యేసు మార్గాన్ని అనుసరించడం గురించి
కొన్ని మంచి విషయాలు ఏమిటి?

దేవునికి చాట్ చేయండి : యేసు ద్వారా మనకు అందించే జీవితానికి దేవునికి ధన్యవాదాలు. మీ కుటుంబంలోని వ్యక్తులకు లేదా ఈ లేదా ఇలాంటి పదాలను ఉపయోగించి మీకు తెలిసిన ఇతరులకు పేరు పెట్టడానికి మలుపులు తీసుకోండి: 'ప్రభూ, దయచేసి సహాయం చేయండి (పేరు) యేసును అనుసరించడానికి ఎంచుకోండి'.



బంతిని కదిలించండి

ఒక చిన్న బంతిని తాకకుండా గది లేదా యార్డ్ యొక్క ఒక వైపు నుండి మరొక వైపుకు తరలించడం సవాలు. విజయవంతం కావడానికి మీరు కలిసి పనిచేయవలసి ఉంటుంది.

ప్రతి వ్యక్తి బంతి వెంట ప్రయాణించడానికి మడత పెట్టిన కార్టోర్ట్ లేదా ధృఢ నిర్మాణంగల పత్రికను కలిగి ఉంటాడు. మీ మ్యాగజైన్లను వరుసలో ఉంచండి మరియు అతివ్యాప్తి చేయండి, తద్వారా బంతి వాటిని క్రిందికి తిప్పగలదు. బంతి రోలింగ్ ప్రారంభించండి. బంతి దాటినప్పుడు మీ పత్రిక మళ్ళీ బంతిని స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉండటానికి లైన్ ముందు పరుగెత్తుతుంది. బంతిని పత్రికల క్రింద కదులుతూ ఉండండి. ఆనందించండి.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

ప్రతిబింబించండి: విజయవంతం కావడానికి మీకు ఏది సహాయపడింది?



తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

ఏమి చేయాలో మీ పిల్లలకు
చెప్పకండి. మీ పిల్లలకు
ఎంపికలను తూకం
వేయడానికి మరియు తెలివిగా
ఎన్నుకోవడంలో
సహాయపడటానికి మీ
పిల్లలకు సహాయకరమైన
ప్రశ్నలు అడగడం మంచిది.

ఔర్కినాలజీ

ఒక **సన్నాహక** లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-ఔంపో సంగీతాన్ని ప్లే చేయండి. 3-5 నిమిషాలు కదలికల శ్రేణి చేయండి.

సాగుతుంది వెచ్చని అప్లను పూర్తయి ఉన్నప్పుడు కారణం గాయం తక్కువ. శాంతముగా సాగండి - మరియు ఐదు సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

వీడియోలలో కదలికలను చూడవచ్చు, కాబట్టి మీరు కొత్త వ్యాయామం నేర్చుకోవచ్చు మరియు బాగా ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు. ఔక్సిక్ పై దృష్టి సారించి నెమ్మదిగా ప్రారంభించడం తరువాత వేగంగా మరియు బలంగా వెళ్ళడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

శక్తివంతమైన కదలిక తర్వాత **విశ్రాంతి** తీసుకోండి. సంభాషణ ఇక్కడ చాలా బాగుంది. సిప్ వాటర్.

తదుపరి వ్యక్తికి వ్యాయామం చేయడానికి **ట్యాప్ అవుట్** ఒక మార్గం. మీరు "ట్యాప్ అవుట్" చేయడానికి వివిధ మార్గాలను ఎంచుకోవచ్చు, ఉదాహరణకు, చేతి చప్పట్లు లేదా విజిల్. మీరు దీన్ని తయారు చేస్తారు!

రౌండ్ - పునరావృతమయ్యే కదలికల పూర్తి సెట్.

పునరావృత్తులు - ఒక రౌండ్లో ఒక ఉద్యమం ఎన్నిసార్లు పునరావృతమవుతుంది.

మరింత సమాచారం

వెబ్ మరియు వీడియోలు

[ఫ్యామిలీ.ఫిట్ వెబ్సైట్లో](#) అన్ని సెషన్లను కనుగొనండి
సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ కోసం అన్ని వీడియోలను [family.fit YouTube®](#)
[ఛానెల్లో](#) కనుగొనండి

మరిన్ని సంతాన చిట్కాలను

<https://www.covid19parenting.com/tips#> వద్ద
కనుగొనండి



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఐదు దశలు



ప్రవార వీడియో

కనెక్ట్ అయి ఉండండి

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ యొక్క ఈ బుక్‌లెట్‌ను మీరు ఆస్వాదించారని మేము ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు.

మీరు <https://family.fit> వెబ్‌సైట్‌లో అన్ని ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్‌లను కనుగొంటారు.

వెబ్‌సైట్‌లో తాజా సమాచారం ఉంది, మీరు అభిప్రాయాన్ని ఇవ్వగల మార్గాలు మరియు **ఫ్యామిలీ.ఫిట్** తో కనెక్ట్ అవ్వడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం !

మీరు దీన్ని ఆస్వాదించినట్లయితే, దయచేసి పాల్గొనడానికి ఇష్టపడే ఇతరులతో భాగస్వామ్యం చేయండి.

ఈ వనరు ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది మరియు ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా ఇతరులతో పంచుకోవాలి.

మీరు వారపు ఇమెయిల్‌గా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను స్వీకరించాలనుకుంటే మీరు ఇక్కడ పొందవచ్చు:

<https://family.fit/subscribe/>.

మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదిస్తే, దయచేసి దీన్ని info@family.fit వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



www.family.fit